

## Übungsblatt zu Kapitel 7: Entfalte dein Selbst durch Role-Making

**Identifiziere deine Rollen:** Liste die Rollen in deinem Leben auf und ordne sie den Kategorien zu: angeboren, zugeschrieben und selbst gewählt. Überlege, welche Rollen du künftig stärker oder schwächer spielen möchtest und warum.

**Rollenzuschreibungen reflektieren:** Beobachte eine Woche lang die positiven und negativen Rollenzuschreibungen, die dir begegnen. Entscheide für jede Zuschreibung, ob du sie annehmen oder zurückweisen möchtest, und notiere deine Gründe.

**Erstelle neue Rollen durch Role-Making:** Überlege, welche neuen Rollen du aktiv erschaffen möchtest. Entwickle einen Plan, wie du diese Rollen durch Role-Making umsetzen kannst: Welche Kompetenzen benötigst du? Mit wem solltest du sprechen, um mehr Verantwortung zu übernehmen? Notiere die ersten Schritte, die du unternehmen wirst.

**Erwartungen analysieren:** Führe eine Woche lang ein Protokoll der Erwartungen deines sozialen Umfelds und unterscheide zwischen Muss-, Soll- und Kann-Erwartungen. Analysiere, welche Erwartungen du gerne erfüllst und welche dich belasten. Setze klare Grenzen, um belastende Erwartungen zu reduzieren.

**Konfliktmanagement verbessern:** Wähle bei Kann-Erwartungen bewusst Situationen aus, in denen du Nein sagen möchtest, um das Setzen von Grenzen zu üben. Nimm dir anschließend Soll- und Muss-Erwartungen vor, bei denen du zur Reduzierung der Belastung Grenzen setzen könntest. Analysiere einen aktuellen oder vergangenen Konflikt und entwickle eine alternative Strategie, um damit umzugehen. Notiere täglich neue Ideen zur Verbesserung deines Konfliktmanagements.

**Wenn mein Team und ich dich unterstützen können und ein Coaching für dich interessant sein könnte, melde dich für einen kostenfreien Kennenlern-Call:**

**[erfolgsdrehbuch.de/kennenlernen](https://erfolgsdrehbuch.de/kennenlernen)**